



Відкритий міжнародний університет розвитку
людини «Україна»

Інститут вищої освіти АПН України

Інститут спеціальної педагогіки АПН України

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ НАВЧАННЯ ТА ВИХОВАННЯ ЛЮДЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ПОТРЕБАМИ

Збірник наукових праць

Випуск 3 (5)

Київ 2007



УДК 376
ББК 74.58
А43

*Рекомендовано до друку Вченою радою Відкритого міжнародного
університету розвитку людини «Україна»
Протокол засідання № 2 від 27.04.2007 р.*

Свідцтво про державну реєстрацію серія КВ № 6684.

РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ:

Таланчук П. М. — головний редактор, академік АПН України, доктор технічних наук, професор;
Нікуліна Г. Ф. — заступник головного редактора, кандидат технічних наук;
Барно О. М. — доктор педагогічних наук, професор; *Бебик В. М.* — доктор політичних наук, професор; *Бондар В. І.* — академік АПН України, доктор педагогічних наук, професор; *Берlach А. І.* — доктор юридичних наук, професор; *Вісковатова Т. П.* — доктор психологічних наук, професор; *Засенко В. В.* — член-кореспондент АПН України, доктор педагогічних наук; *Козакова Г. О.* — доктор педагогічних наук, професор; *Кокун О. М.* — доктор психологічних наук, професор; *Кольченко К. О.* — кандидат технічних наук, старший науковий співробітник; *Ложкін Г. В.* — доктор психологічних наук, професор; *Макаров Р. М.* — академік АПН Росії, доктор педагогічних наук, професор; *Максименко Ю. Б.* — доктор психологічних наук, професор; *Мурза В. П.* — доктор біологічних наук, професор; *Невмержицький О. А.* — кандидат педагогічних наук, доцент; *Романенко Л. Ф.* — доктор економічних наук, професор; *Самойлова С. С.* — відповідальний секретар; *Соботович Є. Ф.* — член-кореспондент АПН України, доктор педагогічних наук, професор; *Тарасун В. В.* — доктор педагогічних наук, старший науковий співробітник; *Томчук М. І.* — доктор психологічних наук, професор; *Хохліна О. П.* — доктор психологічних наук, старший науковий співробітник; *Чайка В. Є.* — доктор біологічних наук, професор; *Чена М.-Л. А.* — кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник; *Чепелєва Н. В.* — член-кореспондент АПН України, доктор психологічних наук, професор; *Чернилівський Д. В.* — доктор педагогічних наук, професор; *Чопик В. І.* — доктор біологічних наук, професор.

РЕЦЕНЗЕНТИ:

Клименко В. В. — головний науковий співробітник лабораторії вікової психофізіології Інституту психології імені Г. С. Костюка АПН України, доктор психологічних наук;
Малхазов О. Р. — професор кафедри авіаційної психології Гуманітарного інституту Національного авіаційного університету, доктор психологічних наук

А43 Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами: Зб. наукових праць. — № 3 (5). — К.: Університет «Україна», 2007. — 546 с.

ISBN 978-966-388-170-6.

У збірнику вміщено наукові статті з актуальних проблем соціалізації особистості, навчання, виховання та професійної діяльності людей з інвалідністю, розвитку національної самосвідомості студентської молоді, а також з питань реабілітації та соціального захисту молоді з вадами здоров'я. Орієнтований на науковців, викладачів, співробітників служб соціальної допомоги та реабілітаційних центрів, а також на всіх, хто опікується проблемами людей з інвалідністю.

© Університет «Україна», 2007

© Інститут вищої освіти АПН України, 2007

© Інститут спеціальної педагогіки АПН України, 2007

ЛІТЕРАТУРА

1. Соціологія: Короткий енциклопедичний словник / Під заг. ред. В. І. Воловича.— К.: Укр. центр духовн. культури, 1998.— 736 с.
2. Кон И. С. Ребенок и общество.— М.: Изд. центр «Академия», 2003.— 336 с.
3. Лавриченко Н. М. Педагогіка соціалізації: європейські абрисы.— К.: Віра ІНСАЙТ, 2000.— 444 с.
4. Смелзер Н. Социология / Пер. с англ.— М.: Феникс, 1994.— 688 с.
5. Буленко Т. В. Тенденції розвитку української сім'ї та її проблеми на сучасному етапі / наук. пр. Ін-ту психології ім. Г. С Костюка / За ред. С. Д. Максименка.— К., 2001.— Т. III.— С. 20–24.
6. Социология гендерных отношений / Под ред. З. Саралиевой.— М.: РОССПЭН, 2004.— 270 с.

Ключевые слова: социализация, жизненный цикл, адаптация, структура функциональной трансформации, дисфункциональное развитие, манипуляция.

Key words: socialization, life cycle, adaptation, structural and functional transformation, disfunctional development, manipulation.

УДК 159.91

Т. Л. Савченко

СИСТЕМНА ОРГАНІЗАЦІЯ УВАГИ ТА ЗАГАЛЬНІ ПРИНЦИПИ ЇЇ КОРЕКЦІЇ ЯК ЗАСІБ ОПТИМІЗАЦІЇ НАВЧАЛЬНОЇ ТА ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

В статье изложены результаты литературных и экспериментальных исследований, в которых раскрываются основные направления, касающиеся феномена внимания: механизмы возникновения, типы внимания, функции контроля и управления. Рассмотрен ряд методов, которые могут быть использованы для тренингов с целью увеличения объема внимания, степени его концентрации, скорости, степени сосредоточения, переключения и распределения.

The article presents the results of theoretical and experimental research that deals with main tendencies of attention phenomena: formation mechanisms, types of attention, control and management functions. The article reviews several methods that may be used for trainings in order to enhance attention capacity, concentration level, reaction, switching and distribution of attention.

Дослідження феномену уваги людини є одним із класичних у психології. Ми звертаємося до нього з точки зору забезпечення теоретико-методологічних засад під час здійснення особистістю навчальної та професійної діяльності, з метою розроблення заходів діагностики й оптимізації характеристичних властивостей уваги. Однак для здійснення управління певною психічною функцією потрібно насамперед дослідити механізми, котрі є її основою і те, що є субстратом для її виникнення. Наші дослідження у даному разі скеровано у двох напрямках: по-перше, з'ясувати особливості системної організації уваги як психічного явища; по-друге, визначити методи її оптимізації.

Увага — одна з провідних психічних функцій мозку людини, завдяки якій можливе ефективне функціонування сприйняття, пам'яті, мислення, відчуттів, тобто відображення якостей предметів зовнішнього та внутрішнього світу. Вона забезпечує світосприйняття, і ми можемо без перебільшення стверджувати, що завдяки їй починається світ. Тобто, коли ми не фокусуємо увагу, об'єкти зовнішнього та внутрішнього світу мають нечітке оформлення. Коли людина захоплюється предметом, явищем, вона занурюється в нього, роздивляється деталі, досліджує. А якщо інакше. — людина відсторонюється від всього світу, занурюючись у свій внутрішній стан і зосереджуючись на власних почуттях і думках. Увага забезпечує життя, сповнене свідомості, зацікавленості зовнішнім і внутрішнім світом. Безумовно, увага не існує без сприйняття, пам'яті, мислення, відчуттів та інших психічних явищ.

Головні труднощі, пов'язані із з'ясуванням питань про феномен уваги та процесом керування цим психічним явищем, обумовлені неможливістю виділення його в самотійну форму психічної діяльності. Аналіз цих труднощів приводить до висновку, що в основі різноманітних поглядів на природу уваги лежать два кардинальні факти.

По-перше, увага ніде не виступає як самотійний процес. І в процесі внутрішнього і під час зовнішнього спостереження вона розкривається як спрямованість, налаштованість і зосередженість будь-якої психічної діяльності. У тому разі увага виступає тільки як сторона або властивість цієї діяльності.

По-друге, увага не має свого окремого, специфічного продукту, але від неї залежить якість будь-якої діяльності, до якої вона приєднується.

Механізми виникнення уваги. Згідно з поглядами І. М. Сеченова, увага людини має рефлекторний характер. Розвиваючи це положення, І. П. Павлов висловив припущення, що увага пов'язана

з виникненням у мозку осередків оптимального збудження в результаті особливого орієнтовного рефлексу. Такий погляд виник при розгляданні уваги як форми пристосувальної поведінки до умов оточуючого світу. Увага розглядалась як акти певної сенсорної й моторної настройки систем органів, що дає змогу краще сприймати наскільки середовище.

Важливий внесок у розкриття фізіологічних механізмів уваги вніс А. А. Ухтомський, коли створив вчення про домінанту. Згідно його уявленням, збудження розподіляється по корі великих півкуль нерівномірно й може створювати в ній осередки оптимального збудження, які набувають домінуючого характеру.

Подальший вагомий внесок у з'ясування сутності поняття про увагу дала теорія поетапного формування розумових дій П. Я. Гальперіна [1], основою якої стала культурно-історична теорія Л. С. Виготського. Розглядаючи психіку, провідною функцією якої є орієнтування, П. Я. Гальперін дійшов висновку, що увага — особлива психічна функція, потрібна для різних форм пристосування, функція контролю, що виникає як результат розвитку та трансформації особливої дії контролю, автоматизованого в процесі генези. Увага людини — це внутрішній, згорнутий, планомірний, автоматизований контроль.

Погляд на цю проблему з боку дослідження розумових дій дав змогу говорити про увагу як про функцію психічного контролю, що формується із зовнішнього контролю за наочним змістом. Формування розумових дій врешті-решт приводить до утворення думки, думка ж є подвійною освітою: мислимий наочний зміст і власне мислення про нього як психічна дія, загорнута у цей зміст. Мислення про зміст — це не що інше, як увага, і ця внутрішня увага формується з контролю за наочним змістом дії. В цьому розумінні увага виступає як функція психічного контролю.

Головні контрольні функції уваги здійснюються за таким сценарієм:

- функція відбору значущих дій, які відповідають потребам даної діяльності;
- функція ігнорування інших неістотних контролюючих дій;
- функція утримання, збереження діяльності, що виконується, доти, поки не буде досягнута мета, тобто регуляції та контролю діяльності.

Зрозуміло, що на людину водночас впливає величезна кількість подразників. Проте доходять до свідомості лише ті з них, які є найбільш значущими. Вибірковий, спрямований характер

психічної діяльності людини становить сутність уваги. На фізичному плані процес уваги (мимовільної та довільної) супроводжується цілим комплексом допоміжних дій, що виявляються на рівні зовнішніх ознак поведінки людини — таких, як міміка, різноманітні рухи, пози, орієнтування уваги зору, слуху у бік об'єкта. Ці пристосувальні рухи — голови, очей тощо — посилюють концентрацію на об'єкті спостереження та зумовлюють пристосування, певний зовнішній вигляд людини, за яким можна робити висновки про міру уваги — уважність [3].

З точки зору довільного управління та саморегуляції психічних функцій, процес уваги також може бути об'єктом зосередження, аналізу, контролю й управління. Ми можемо довільно змінювати коло об'єктів уваги, цілеспрямовано її фокусувати або розподіляти, у цьому відношенні ми можемо контролювати, спрямовувати зосередження в русло мобілізації та реалізації функцій уваги.

Для здійснення контролю за процесом уваги, враховуючи її складність як психічного явища, перед нами постає складне завдання визначення ролі та з'ясування можливостей контролю й удосконалення всіх характеристичних властивостей уваги — таких, як: концентрація — ступінь зосередженості уваги на об'єкті; обсяг — кількість об'єктів, які можуть бути охоплені увагою водночас; перемикання — навмисне, свідоме перенесення уваги з одного об'єкту на інший; розподіл — можливість утримувати в колі уваги водночас кілька об'єктів або видів діяльності; стійкість — тривалість зосередження уваги на об'єкті.

У дослідженні феномену уваги важливо враховувати те, що вона може бути мимовільною (ненавмисною) і довільною (навмисною).

Мимовільна — це увага, викликана дією сильного, контрастного, нового, несподіваного або значущого подразника і завжди емоційно забарвлена. Мимовільна увага виникає, по-перше, унаслідок діючих зовнішніх подразників і, по-друге, унаслідок внутрішніх мотивів, спрямованості особи.

До особливостей подразників, які впливають і привертають увагу, належать:

- сила і несподіваність подразника: сильний звук, яскравий спалах світла, різкий запах тощо;
- новизна, контрастність подразника: серед маленьких предметів увагу привертає великий, серед світлих предметів — темний тощо;
- рухливість об'єкту, а також початок або, навпаки, припинення дії подразника: йдеться, приміром, про те, що світло маяків роблять мерехтливим, рекламу — «стрибаючою» тощо.

Виникнення мимовільної уваги залежить від стану людини, вона пов'язана з настроєм, переживаннями, потребами, інтересами.

У працях вітчизняних психологів виділена ще одна важлива категорія причин, що визначають виникнення і характер спрямованості мимовільної уваги — це залежність спрямованості уваги від структури діяльності, що означає, що увага до об'єкта (до дії) визначається місцем, яке даний об'єкт займає в структурі діяльності.

Довільна увага — свідоме зосередження на певній інформації або об'єкті вимагає вольових зусиль і втомлює вже через 20 хвилин.

Підтримка стійкої довільної уваги залежить від низки умов. В. А. Крутецький [2] вирізняє такі з них:

- усвідомлення обов'язку в процесі виконанні тієї чи іншої діяльності;
- виразне розуміння конкретного завдання здійснюваної діяльності;
- звичні умови роботи;
- виникнення непрямих інтересів;
- створення сприятливих умов для діяльності, тобто виключення негативно впливаючих сторонніх подразників.

Післядовільна увага виникає через входження, занурення в діяльність та зацікавленість нею. І як результат — на тривалий час зберігається цілеспрямованість, зосередження, людина не відчуває втоми, напруження.

Закономірність циркуляції уваги. Через кожні 6–10 секунд мозок людини відключається від прийому інформації на частки секунди, унаслідок чого якась частина інформації може бути втрачена. Дослідження Б. М. Теплова і В. Д. Небиліцина показали, що якісні характеристики уваги залежать від властивостей нервової системи людини. Ця теорія розвинулась на основі уявлень І. П. Павлова про силу та рухливість нервових процесів. Виявилось, що людям зі слабкою нервовою системою додаткові подразники заважають зосередитися, а із сильною — навіть підвищують концентрацію уваги.

І. М. Сеченсв [8] у своїх дослідях теж дійшов висновку, що слабкі побічні подразники не знижують ефективності роботи, а навіть поліпшують її. Тобто абсолютна тиша не підвищувала, а знижувала ефект розумової роботи, оскільки зосередити увагу на роботі ставало дуже важко.

Якщо уявити ідеальну картину повної ізоляції людини від подразників навколишнього середовища та власного організму, то

нормальна, фізично здорова людина досить швидко втрачає орієнтування щодо простору та будови власного тіла, у неї починаються галюцинації і маячня. Під час обстеження людей, які пройшли таку ізоляцію, виявлено порушення сприйняття кольору, форми, розміру, простору, часу, а також контрастність сприйняття.

Отже, дефіцит подразників, як і їх надмірність, — чинники несприятливі. Для нормального сприйняття просто необхідним є певне надходження сигналів із зовнішнього середовища. Водночас, надмірне їх надходження призводить до зниження точності сприйняття людини й, відповідно, до появи помилок. Ці обмеження можливостей одночасного сприйняття кількох незалежних між собою сигналів, інформація про які надходить із зовнішнього або внутрішнього середовища, пов'язані з основною характеристикою уваги — її фіксованим обсягом. Важливою особливістю обсягу уваги є те, що він мало піддається регулюванню під час навчання та тренування. Але все ж його можна розвивати за допомогою специфічних вправ.

Велике значення для оволодіння прийомами психічної саморегуляції уваги має відпрацювання навичок з концентрації. Хоча люди — це істоти, які постійно збирають інформацію, вочевидь, що за нормальних умов ми дуже старанно добираємо ту інформацію, на якій потрібно зосередитися. Здатність до перероблення інформації, на думку Р. Солсо [7], реалізується на двох рівнях — сенсорному й когнітивному. Якщо нам водночас нав'язують дуже багато сенсорних подразників, може виникнути перенавантаження і, як наслідок, — збої в роботі, тобто результат роботи погіршується, тому людина ігнорує ті подразники, що виявляються другорядними. Це дуже важливе вміння — зосереджуватися на важливих сенсорних стимулах та ігнорувати другорядні. Інакше кажучи, йдеться про селективність, вибірковість уваги.

У радянській психології П. Я. Гальперінім було розроблено концепцію «Поетапного формування розумових дій», в якій прописана «схема», дотримання якої надає можливість поліпшити результативність будь-якої діяльності. Це стає можливим за рахунок здійснення деталізованого контролю за діяльністю, що виконується, зокрема її планомірним формуванням. Цей прийом дає змогу подолати деякі дефекти уваги, наприклад, неуважність, поганий розподіл.

Унаслідок перевтоми виникають розлади уваги: знижується обсяг уваги, порушуються процеси її переключення та розподілу. Людина почувається стомленою і малоактивною, їй стає важко

сконцентруватися, вона починає легко відволікатися, проявляє хаотичне збудження [6].

Окрім того, що рівень уваги залежить від властивостей нервової системи та віку індивіда, вона ще залежить від навичок і досвіду, а також психофізіологічного стану, зокрема психоемоційного — настрою, переживання, а також актуальних потреб, інтересів, фізичного здоров'я.

За результатами особистих досліджень уваги педагогів встановлено, що основні характеристичні властивості уваги — рівень концентрації та уважність (частота помилкових дій) — напрямую позитивно корелюють із життєвим задоволенням ($P < 0,05$), ($P < 0,037$), матеріальним становищем ($P < 0,05$) та задоволенням від роботи чи навчання ($P < 0,033$), ($P < 0,05$) [5]. Також було виявлено статистично достовірну залежність між мірою концентрації уваги, що вимірюється кількістю припущених помилок, та станом здоров'я ($P < 0,015$).

Увага — складна психічна функція, яка має мультифакторну залежність. Вона безпосередньо залежить від функціонального стану організму людини — стану нервової системи, фізичного здоров'я; а також низки зовнішніх умов — умотивованості до виконуваних дій, задоволення від праці, загального задоволення життям чи локальними стосунками (що складаються в колективі, з керівництвом, у сім'ї тощо). Однак, попри складність цієї психічної функції, зосередженість уваги піддається самоконтролю. Досвідчена людина, у якому б пригніченому стані вона не перебувала, може мобілізувати себе на творчу чи пізнавальну працю. Однак, щоб контролювати рівень своєї працездатності потрібно оволодіти заходами її свідомої корекції.

Неможливо створити оптимальні умови для існування людини та виконання нею тих чи інших практичних дій — це утопія. Але ми можемо підвищити ефективність навчання і працездатність, оптимізуючи навички зосередження та підвищуючи психофізіологічні ресурси індивіда завдяки виконанню специфічних тренінгів і вправ.

Візьмемо відомий факт, що больові відчуття зумовлюють концентрацію уваги на стані внутрішнього середовища. Однак можливо так навчитися керувати увагою, що навіть при сильних больових відчуттях стає можливим знижувати їхню силу, перемикаючи увагу на інші явища або на певну діяльність. Наприклад, фізик Б. Паскаль долав зубний біль шляхом концентрації уваги на розв'язанні складних математичних задач. Як бачимо, велике значення

в даному разі має вмотивованість і зацікавленість у діяльності, що виконується.

Отже, тренування уваги може здійснюватися за допомогою різних прийомів. Наведемо лише кілька з них — як, на наш погляд, найбільш цікавих та результативних.

Концентрацію уваги можна розвивати через зосередження на монотонному русі зовнішніх об'єктів. Для цього може бути використаний годинник. На початку тренування треба фіксувати увагу на секундній стрілці, а потім — на хвилинній. Далі слід переходити до концентрації уваги на деяких предметах (гудзик, квітка тощо). Від початку тривалість цієї вправи має обмежуватися однією хвилиною, і так кілька разів на день. Поступово період безперервного зосередження уваги на одному предметі доводиться до 4–5 хвилин.

Для засвоєння прийомів концентрації уваги можна використовувати вправу «Три кола» К. С. Станіславського [4]. Така вправа також дає змогу збільшити обсяг уваги — який, як відомо, найменше піддається регулюванню під час навчання та тренування.

Сутність вправи полягає в такому: той, хто виконує вправу, уявляє собі три концентричних кола, кожен з яких наповнений певним змістом, а подумки потім переходить з більшого до меншого. Доцільно, щоб образи великого кола склалися з уявлень вулиці, будинку, в якому живе людина, що займається психічною саморегуляцією. Тоді полегшується перехід до середнього кола, основним змістом якого може бути кімната, в якій проводяться заняття психічною саморегуляцією. Уявивши собі основні елементи кімнати, потрібно зосередити свою увагу на третьому — малому колі своєї уваги.

Е. Б. Нестеровський пропонує підкріплювати вправу «Три кола» формулами уявних команд: «Починаю заняття з концентрації уваги. Подумки уявляю собі три кола: великий, всередині нього — середній, а в середньому — малий». Перше велике коло моєї уваги — це всеосяжний простір, що сприймається мною. Це — наше місто, вулиця, будинок, в якому я живу. У цьому великому колі моєї уваги є інше — середнє коло, обмежене стінами цієї кімнати, в якій я займаюся психотренінгом. У цій кімнаті є ще одне умовне коло моєї уваги, в якому знаходжуся тільки я сам.

Леві рекомендує такі вправи, спрямовані на тренування зосередження:

1. Безперервне споглядання — перебуваючи у зручній, розслабленій позі, пильно розглядати який-небудь не дуже складний

предмет (коробок сірників, олівець, стакан) протягом 3–5 хвилин, намагаючись не відводити погляд від предмета. Розглядаючи предмет, спробувати віднайти в ньому якомога більше деталей. Повторюється вправа, допоки людина не навчиться порівняно легко утримувати увагу на предметі.

2. Ритмічне споглядання — вдивлятися в обраний предмет на спокійному вдиху, а на видиху заплющувати очі, ніби «стираючи» враження. Вправу слід повторити 30–50 разів.

3. Уявне споглядання — безперервно або ритмічно споглядати будь-який предмет протягом 3–5 хвилин. Потім із заплющеними очима спробувати відтворити його в пам'яті, подумки деталізувати зоровий образ предмета (протягом 3–5 хвилин). Після цього відкрити очі й звірити оригінал з уявленою копією.

4. Внутрішній відеокліп — уважно роздивляйтеся 2–3 хвилини будь-який простий предмет (ложку), а потім інший (склянка). Заплющивши очі, треба подумки покласти ложку в склянку. Далі вправу повторити кілька разів, ускладнюючи і комбінуючи маніпулювання предметами.

Вправа, що розвиває швидкість і зосередження: коректурна проба «Кільця Ландольта». Пропонується якомога швидше і точніше викреслювати певне кільце в таблиці, що має 1024 кільця (по 32 у кожному з 32 рядків; 128 кілець з одним із восьми положень розриву, орієнтованих на години доби — 13, 15, 17, 18, 19, 21, 23, 24), наприклад «15». Успішність виконання тесту оцінюється за часом його виконання та кількістю помилок (пропущених кілець) — що менше значення цих показників, то вища успішність.

Для тренування перемикання та розподілу уваги завдання змінюють: пропонується закреслювати один тип кілець вертикальною лінією, а інший — горизонтальною або за сигналом чергувати закреслення одного кільця із закресленням іншого. Згодом завдання можна ускладнити. Наприклад, один тип кілець закреслювати, другий — підкреслювати, а третій — обводити колом. Мета такого тренування — вироблення звичних, доведених до автоматизму дій, які підлягають певній, чітко усвідомлюваній меті.

Тренування уваги за допомогою вправи «Пальці» (груповий варіант). Учасники зручно розміщуються в кріслах або на стільцях, утворюючи коло. Потрібно переплести пальці розташованих на колінах рук, залишивши великі пальці вільними. За командою «Почали» вони повільно починають обертати великі пальці один навколо одного з постійною швидкістю й в одному напрямку, стежачи за тим, щоб пальці не торкалися один одного. Зосередити

увагу на цьому русі. За командою «Стоп» припинити вправу. Тривалість — 5–15 хвилин. Відповідно до самозвіту деякі учасники під час виконання цієї вправи переживають незвичні відчуття: збільшення або відчуження пальців, уявна зміна напрямку їх руху. Хтось відчуває сильне роздратування або занепокоєння. Ці труднощі пов'язані з незвичністю об'єкта зосередження.

Отже, увага — складна психічна функція, яку можна характеризувати з багатьох феноменологічних сторін: станів, властивостей, видів, функцій, зусиль. Цілком зрозуміло, що стовідсотково урахувати всі ці феномени уваги в дослідженні складно та навіть неможливо. Тому ми не ставили перед собою такої всеохоплюючої мети.

Існує певна кількість більш-менш адекватних методів, деякі з яких нами було застосовано під час дослідження уваги студентів і педагогів різного віку, етапів навчання та професійного рівня. Крім уваги досліджували також психологічні, фізіологічні та соціальні показники. Відповідно до двох етапів дослідження (дослідження особливостей системної організації уваги та визначення методів оптимізації) було зроблено такі висновки:

1. Серед чинників, що впливають на рівень уваги, за даними літератури і згідно з власними дослідженнями можна виділити наступні: екзистенційні (відчуття нереалізованості, незадоволеності своїм соціальним становищем, труднощі щодо реалізації творчого потенціалу тощо); психоенергетичні (фізичне та психологічне виснаження, схильність до стресів, страх не впоратися з емоційним перевантаженням тощо); комунікативні (невміння зрозуміти індивідуально-психологічний стан іншого, неадекватність сприймання себе та свого оточення, не вміння володіти собою тощо).

2. Експериментальне дослідження особливостей системної організації уваги у студентів різних спеціальностей, а також вчителів, показало достовірну залежність ступеня концентрації уваги і частоти помилкових дій від: віку, задоволення від навчання, стажу роботи, стану здоров'я та рівня життєвого задоволення.

3. Існує низка тренінгів, систематичне виконання яких може поліпшити такі властивості уваги, як концентрацію, обсяг, швидкість, зосередження, переключення та розподіл.

4. Аналізуючи проблему поліпшення й оптимізації уваги, ми дійшли висновку, що керування увагою можливе за рахунок розвитку як навичок зосередження, так і, навпаки, розслаблення.

5. Розвиток вміння контролювати процес забезпечення зосередження і переключення уваги приводить до підвищення рівня успішності навчання студентів і поліпшення професійної діяльності вчителів.

6. Аналіз методів діагностування й оптимізації характеристичних властивостей уваги показує, що їх застосування є можливим як з метою діагностування особливостей уваги окремо взятих індивідумів, так і з погляду перспектив роботи над собою — поліпшення показників уваги і, взагалі, удосконалення вміння організовувати свою роботу.

ЛІТЕРАТУРА

1. Гальперин П. Я., Кабыльницкая С. Л. Экспериментальное формирование внимания // М.: Изд-во Моск. ун-та, 1974.— 102 с.
2. Дормашев Ю. Б., Романов В. Я. Психология внимания.— М.: Тривола, 1995.— 348 с.
3. Крыжановская Л. М. Психология мышления.— М.: Психолог, 1996.— 344 с.
4. Марищук В. Л., Евдокимов В. И. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса.— СПб.: Сентябрь, 2001.— С. 137–140.
5. Савченко Т. Л. Особливості системної організації уваги та загальні принципи її корекції як засіб оптимізації професійної діяльності педагогів // Актуальні проблеми психології.— Т. 5.— Ч. 3.— К., 2004.— С. 182–193.
6. Семиченко В. А. Психологические состояния.— К.: Магістр-S, 1998.— 207 с.
7. Солсо Р. Л. Введение в когнитивную психологию // Когнитивная психология.— М.: Тривола, 1996.— С. 28–36.
8. Чайченко Г. М. Фізіологія вищої нервової діяльності.— К.: Либідь, 1993.— 216 с.

Ключевые слова: внимание, механизмы возникновения, объем внимания, типы внимания, степень концентрации внимания, функции внимания.

Key words: attention, attention mechanism formation, attention capacity, types of attention, attention concentration level, attention functions.

УДК 159.964.21

Т. П. Поснова

Виявлення конфліктності цінностей молоді за методикою Ш. Шварца

В статье рассматриваются психологические особенности формирования ценностных ориентаций молодежи. Выявлена структура ценностей современной молодежи.

The article reviews psychological characteristics of value orientation formation of youth. Structure of values of young people is shown.

Відкритий Міжнародний Університет
розвитку людини «УКРАЇНА»
Інститут вищої освіти АПН України
Інститут спеціальної педагогіки АПН України

**АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ
НАВЧАННЯ ТА ВИХОВАННЯ
ЛЮДЕЙ З ОСОБЛИВИМИ
ПОТРЕБАМИ**

Збірник наукових праць

№ 3 (5)

КИЇВ
2007